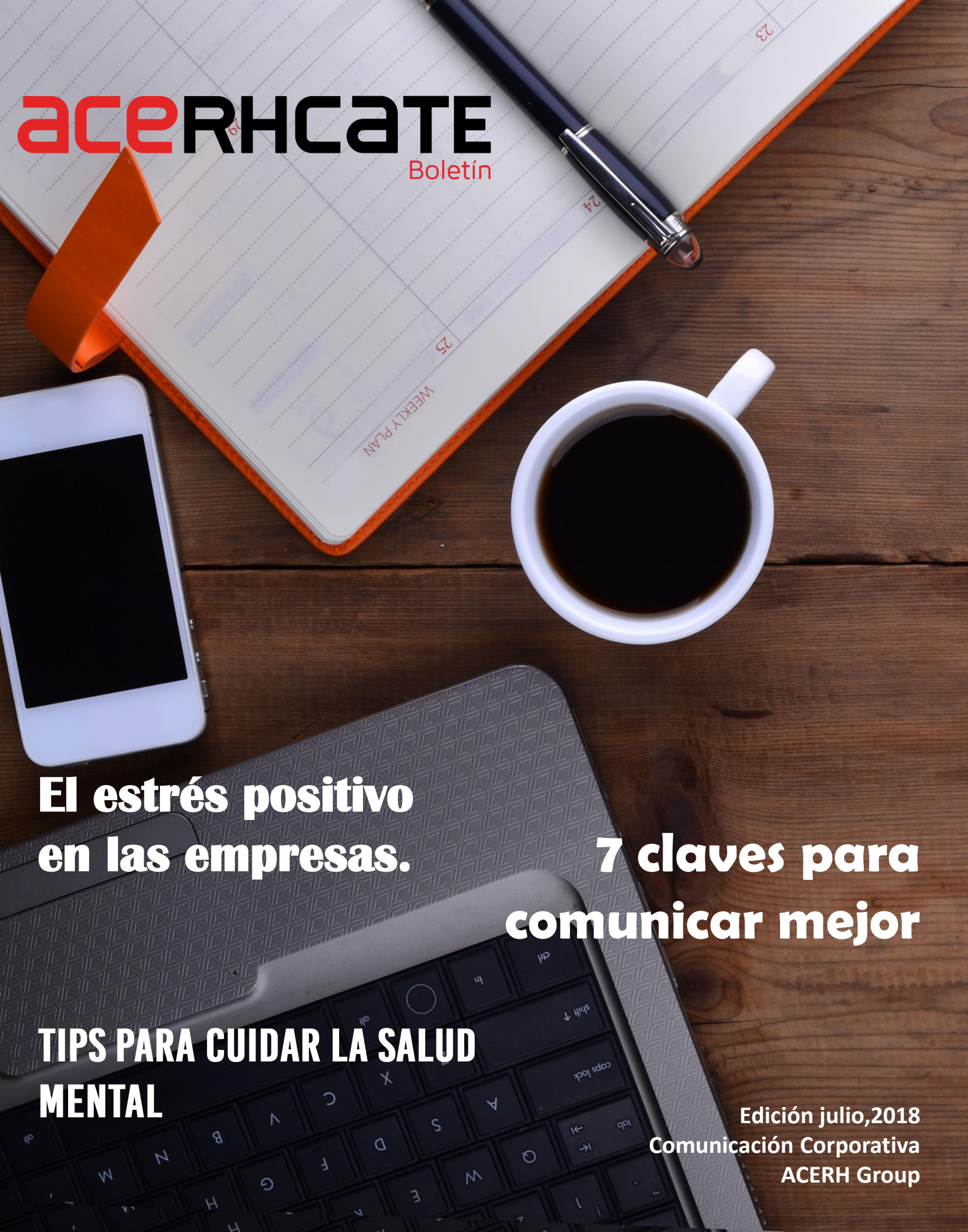


# aceRHcaTE

Boletín

## El estrés positivo en las empresas.

## 7 claves para comunicar mejor

## TIPS PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL

Edición julio,2018
Comunicación Corporativa
ACERH Group

# 7 CLAVES
## para comunicar mejor

1. **Clara:** La transparencia permitirá transmitir un propósito claro.
2. **Concisa:** Lo buenos si es breve es dos veces bueno. Sintetiza.
3. **Concreta:** No te andes por las ramas. La información práctica y útil es más efectiva.
4. **Coherente:** Significa convencer, sirve para potenciar nuestra marca personal y de empresa.
5. **Correcta:** Evita confusiones en la emisión del mensaje. Un mensaje con mala información no tendrá buenos resultados.
6. **Completa:** Nunca te guardes información, no dejes cabos sueltos que pueden dar lugar a otras interpretaciones.
7. **Cortés:** La educación y las formas nunca se deben n perder, a la hora de emitir un mensaje mucho menos.

## Cuida tu salud mental en el trabajo

**Haz ejercicio.** El deporte permite que descargues tensiones, te distraigas para enfocar la mente en temas distintos a los cotidianos.

**No trabajes de más.** Si bien el trabajo puede ser una fuente de satisfacción, también puede transformarse en una frustración, problemas o tensiones. Si trabajas más horas diarias de las establecidas todos los días, le estás quitando tiempo a otras actividades, dedicando toda tu energía a un solo compromiso y descuidas otros más importantes.

**Prioriza y ordena tus tareas.** Cuando comience la jornada laboral, haz un listado de todo lo que tienes que hacer en el día y determina cuáles tareas son las más importantes. Designa horarios y fechas de entrega e intentas cumplirlos.

**Recurre a tu familia y amigos.** Cuando tienes problemas en el trabajo o este es muy absorbente, es importante que cuentes y fortalezcas los lazos de quienes te sirven de apoyo, como la familia y amigos.

**No te lleves la oficina a casa.** Si por una situación puntual tienes que llevarte trabajo a la casa no es un problema grave y es algo que puede ocurrir en cualquier momento. Sin embargo, esto debe suceder ocasionalmente, no todos los días ni todas las semanas.

**Cuida tu alimentación.** La dieta poco balanceada no te entrega los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar con normalidad, ni las energías suficientes para realizar las tareas diarias. Aunque tengas muchas tareas que realizar, nunca descuides tu alimentación.

# EL ESTRÉS POSITIVO EN LAS EMPRESAS

Un cliente insatisfecho, un proceso mal elaborado, un proyecto innovador o una meta que lograr, son algunas de las causas que pueden generar estrés en la empresa. Para muchos, esto no debería ocurrir solamente en casos de fuerza mayor. Sin embargo, el estrés si es necesario en las empresas, solo hay que saber cómo enfrentarla positivamente y que genere resultados.

**Temporiza:** Calcula los tiempos de trabajo necesarios para cada tarea. Deben considerarse la cantidad y calidad de trabajos que se solicitan a los equipos. Es muy importante recordar los descansos para asegurar e incentivar la productividad de los colaboradores.

**Considera** la carga de trabajo a cada persona y valora la dificultad del mismo. Observa la cantidad de trabajo o atención que un trabajo o tarea puede generar.

**Presta atención:** observa las posibles necesidades que tengan los miembros de tu equipo de trabajo.

**Preocúpate** por las personas que componen cada departamento. El talento está ahí y están esperando que le des luz a como responsable preocúpate por hacer que brille.

**Describe** un plan de trabajo claro y objetivos claros que sean realistas con el desarrollo de la compañía.

**Prioriza.** Da autonomía a las personas, da la posibilidad de autogestión del trabajo y de la planificación del mismo.

**Analiza** como cualquier proyecto debemos realizar un análisis de los puestos de trabajo y sobre el nivel de exigencia para cada uno de los implicados.

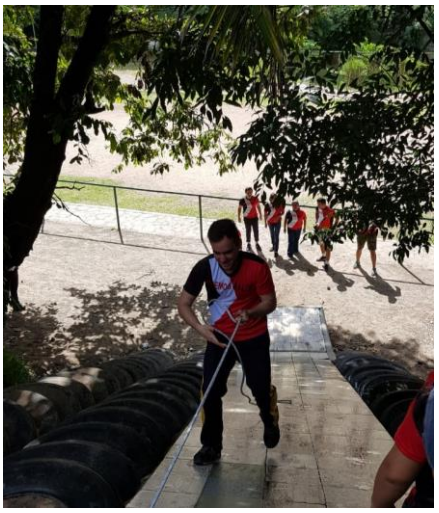
**Pregunta** qué necesidades requieren los responsables de una tarea o trabajo. Ellos serán quienes mejor te puedan indicar qué se requiere y lo que menos estrés malo genera.

**Examina** qué puede ser aquello que repercuta a las personas que componen la compañía directamente, investiga cómo puede ser la organización de las tareas de cada uno.

**Evita ambigüedades:** es habitual escuchar que un colaborador no sabe quién hace qué en la empresa. Aclara las responsabilidades y tareas dentro de la compañía y adapta tareas según el nivel de captación y aprendizaje.

# Guatemala

**Rally 2018.-** En AC Talentos Guatemala celebramos nuestra actividad deportiva anual con nuestro Rally 2018. En el cual nuestros colaboradores disfrutaron de seis retos, en los que demostraron sus habilidades.



**Jornada de Salud 2018.-** En AC Talentos Guatemala nos preocupamos por la salud de nuestros colaboradores y sus familias. Por ello, realizamos como cada año nuestra Jornada de Salud, que además contó con más atractivos. Gracias a las empresas que nos apoyaron.

# República Dominicana

**Reconocimiento Empresarial Yo Soy CHO.-** ACERH en República Dominicana y Bienestar Institute Global reconocieron a las empresas pioneras en apostar al aprendizaje y conocimiento sobre Felicidad Organizacional en el país. Este evento se llevó a cabo por la finalización de la primera Certificación Internacional en Gerencia de Felicidad en RD.

# EL SALVADOR

## CELEBRACIÓN DE 3° ANIVERSARIO ACT EL SALVADOR

"LA ÚNICA MANERA DE HACER UN TRABAJO GENIAL ES AMAR LO QUE HACES" -Steve Jobs.
Estuvimos de aniversario, agradecemos a todas las personas que están con nosotros, a todos los clientes y colaboradores por su confianza día a día. ¡Potenciar el talento es nuestra pasión!

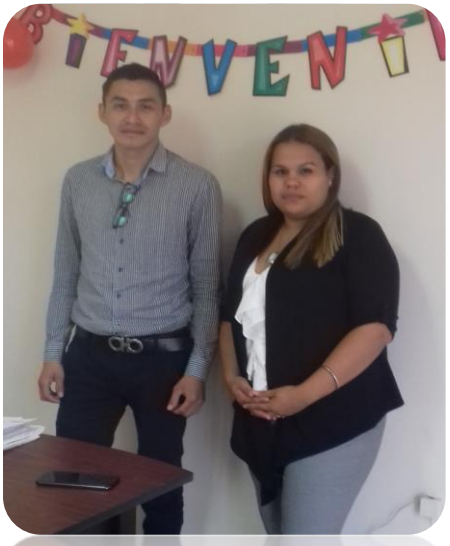
## CELEBRACIÓN DÍA DEL PADRE

No hay manuales que garanticen ser un buen padre,
sin embargo, el amor, el esfuerzo, la atención,
la comunicación, el apoyo y la constancia,
ayudan grandemente a lograrlo.
Feliz día del padre!!

## CAPACITACIONES "CRECIMIENTO PARA TODOS"

Durante los últimos meses se han realizado capacitaciones y actividades integradoras, juntos nos vamos formando y avanzando. Además, impartimos un Seminario a nuestros aliados sobre "Procedimientos de seguridad para la contratación de personal en la empresa" y tuvimos la participación en un programa de TV a nivel nacional, compartiendo opiniones profesionales en materia de derechos y obligaciones laborales de los colaboradores.

Capacitación de Beneficios con BAC Credomatic SPS



**Bienvenidos a nuestra familia!!**

Edwin Garcia y Leslie Carcamo

Feliz Cumpleaños Karla Moreno!

aceRHCaTE

Boletín

# Lo que decidas hacer, Asegúrate que te haga feliz.

aceRH RD

TOP TALENTS, TOP COMPANIES

**www.acerhgroup.com**